



## ニコチン依存症とくすりについて

「タバコをやめようかな…」とも思うけど、「禁煙なんていつでもできる」と簡単に思っていないませんか？ 実際、喫煙中の人でタバコをやめたいと思っている人は多くいらっしゃいますが、自力で禁煙に取り組んだ方の禁煙成功率はあまり高くありません。外国の調査では、禁煙に挑戦して6ヶ月以上続いた人は、わずか1割ほどと言われています。なぜなら、タバコを吸う習慣を長年続けているうちに、タバコをやめたくてもやめられない「ニコチン依存症」という病気になってしまっているからです。

### ○なぜやめられないの？

タバコをやめられない「ニコチン依存症」には、身体的依存と心理的依存という2つの側面があります。

#### 《身体的依存》

タバコを吸うと、ニコチンは急速に肺から吸収され、数秒で脳内にあるニコチン受容体に結合します。すると、快感を生じさせる物質（ドパミン）が大量に放出され、喫煙者は快感を味わうことができます。しかし、しばらくすると体内のニコチンが切れて、反対にイライラする、落ち着かないなどの離脱症状があらわれます。そして、その離脱症状を解消するためにまたタバコを吸うようになり…これを繰り返すうちにニコチンがないと脳神経細胞が正常に働かなくなってしまうのです。これを身体的依存といいます。

#### 《心理的依存》

喫煙を定期的に繰り返すことで、日常生活の中での習慣や癖になってしまったり、タバコを吸う事で気分やストレスをコントロールしようとし、喫煙したくなるという状態を心理的依存といいます。

### ○自分がニコチン依存症かどうか確認する方法は？

ニコチン依存症のスクリーニングテスト（TDS）というものがあります。「はい」を1点、「いいえ」を0点として、合計点数を計算し、合計点数（TDSスコア：0～10点）が5点以上の場合をニコチン依存症として診断します。

また、ニコチン依存症チェックで合計点が5点以上となり、ニコチン依存症と判定された場合、以下の要件を満たしていれば禁煙治療に健康保険等を適用することができ、医療費の自己負担も軽くなります。

・ブリンクマン指数(=1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上であること。  
・ただちに禁煙することを希望し、「禁煙治療のための標準手順書」に則<sup>のつ</sup>った禁煙治療プログラムについて説明を受け、治療を受けることを文書により同意していること。

## ○治療薬はなにがある(院内採用薬)?

### ①ニコチン含有製剤(ニコチネルTTS<sup>®</sup>)

⇒皮膚よりニコチンを一定量少しずつ吸収させて、離脱症状を和らげます。

1日1回1枚、24時間貼付する製剤です。4週間⇒2週間⇒2週間で徐々に減量していきます。

### ②ニコチン受容体作動薬(チャンピックス<sup>®</sup>錠)

⇒特定のニコチン受容体と結合し、ニコチンが受容体にくっつくのを妨げます。①飲み始めの3日間 ②4日目から7日目 ③8日目以降で服用する用法用量が異なります。最初の1週間は、タバコを吸ってもよく、8日目から禁煙を開始し、通常、12週間服用します。

また、薬による治療以外にも、喫煙と結びついている生活パターンを変える(食後早めに席を立つなど)・禁煙しやすい環境づくりする(喫煙者に近づかないなど)・吸いたくなったら代わりとなる行動をとる(深呼吸など)といった日常生活でできるちょっとした工夫も禁煙への第一歩です。

日本人の喫煙率は全体としてみれば低下し続けていますが、欧米の水準からは程遠く、まだまだタバコを吸い続けている人が多いのが現状です。喫煙はがんをはじめ、呼吸器の病気や心臓病などさまざまな病気の重要な原因の1つです。しかし、禁煙をすることによって、これらの病気にかかるリスクが確実に減少します。どうしても禁煙できない人や禁煙を成功させたいという人に対し、医師が禁煙指導を行っているのが「禁煙外来」です。(当院でも禁煙外来を実施しております。)禁煙外来では、ニコチン依存症の有無を調べて、ニコチン依存症の治療薬を投与するとともに、タバコが吸いたくなったときの対処法など、1人ひとりの状況に合わせたアドバイスを受けることができます。～お薬のことでご不明な点やご不安な点がある場合には、医師又は薬剤師までご相談ください。～

